
LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

spine twist

Bewegung

Das aufrechte Sitzen in der Ausgangsposition mit gestreckten Beinen, Füße flex

Hüftflexoren, M. quadratus lumborum, M. erector spinae, Mm. multifidi, M. latissimus dorsi, M. quadriceps, Dorsalextensoren (nicht prüfungsrelevant), alle statisch

Oberkörper rotiert in der WS zur Seite

M. obliquus externus abdominis unilateral konzentrisch, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. obliquus internus abdominis unilateral konzentrisch, zur gleichen Seite

Kopf rotiert in der WS zur Seite

M. trapezius pars descendens unilateral konzentrisch, M. sternocleidomastoideus unilateral konzentrisch, Mm. scaleni unilateral konzentrisch, M. multifidus cervicis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. levator scapulae unilateral konzentrisch, M. longissimus capitis unilateral konzentrisch, alle zur gleichen Seite

Arme seitlich bei der Rotation stabilisieren (von vorne und von hinten)

M. teres minor, M. infraspinatus, M. deltoideus posterior von hinten statisch,

M. pectoralis major, M. deltoideus anterior von vorne statisch

Stabilisation

Becken aufrecht halten

M. erector spinae, Hüftflexoren statisch

Becken rotiert nicht mit, wenn die WS rotiert

Mm. obliquus externus und internus abdominis, Mm. gluteus, alle statisch

Gesamte WS in der neutralen Position halten

Mm. multifidi statisch

Schultern stabilisieren

Schulterstabilisatoren statisch

Bauchnabel eingezogen, Bauch flach

M. transversus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch

Dehnung

Das Sitzen in der Ausgangsposition mit gestreckten Beinen

Hüftextensoren, v.a. Mm. ischiocrurales

Die geflexten Füße

Plantarflexoren

In der Rotation die HWS

M. trapezius pars descendens unilateral, M. sternocleidomastoideus unilateral, Mm. scaleni unilateral, M. multifidus cervicis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. levator scapulae unilateral, M. longissimus capitis unilateral alle zur Gegenseite

In der Rotation der BWS und LWS

M. obliquus externus abdominis unilateral, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. obliquus internus abdominis unilateral zur Gegenseite